

Ginnastica artistica e sviluppo fisico

E' vero che non è adatta ai maschi?

a cura di: Dott. Gaetano Iachelli (medico sportivo)

Vorrei sapere se è vero che la ginnastica artistica non dà un buon sviluppo fisico ai maschietti, poiché ho un bambino di sei anni appassionato di questo sport che attualmente svolge per tre volte la settimana.

Sicuramente la pratica motoria in età di sviluppo svolge un ruolo preminente, anche se non del tutto specificato, ai fini dell'accrescimento. Ovviamente tale influenza non è sempre positiva e ciò dipende da diversi fattori. In primo luogo dalla mancanza di conoscenze biologiche e competenze tecniche dell'allenatore. In secondo luogo dalla mancanza di controlli medici preventivi e di valutazione funzionale che stabiliscano l'assenza di controindicazioni e quindi l'idoneità alla pratica dell'attività motoria e sportiva per ogni bambino che si accinge a praticarla. In terzo luogo è importante ai fini della crescita dell'intera personalità del futuro adolescente, che vengano conosciuti e ascoltati i suoi bisogni, le sue motivazioni, i livelli di sviluppo nelle varie aree della personalità, affinché l'atteggiamento e l'ambiente in cui si pratica lo sport possa realmente costituire un fattore di crescita anche da un punto di vista sociale ed emotivo.

Per quanto riguarda in particolare i maschietti le considerazioni da fare sono di tipo deduttivo e derivano dalla recente letteratura scientifica. Weimann (Int. J. Sports Med. 2000, apr., 21(3), 201.5) e collaboratori hanno studiato un gruppo di ginnaste e ginnasti di alto livello ed hanno evidenziato che, in particolare nelle ginnaste ma in misura minore anche nei ginnasti, **un intenso allenamento in età pre-adolescenziale** associato ad una dieta incongrua può ingenerare ritardi nella maturazione sessuale a causa di alterazioni ormonali. Pertanto l'attività motoria nelle sue varie specialità (come la ginnastica artistica nel caso del suo bambino) in età pre-puberale deve essere praticata nel rigoroso rispetto dei tempi, della quantità, qualità e intensità del carico in riferimento agli stadi di sviluppo auxologico. In particolare in età scolare (da 6 fino ad 11 anni) è importante che l'istruttore si preoccupi dello sviluppo delle capacità coordinative generali (apprendimento e controllo motorio) e poi speciali (capacità di equilibrio, capacità di combinazione motoria, capacità di orientamento, capacità di differenziazione spazio-temporale, capacità di differenziazione dinamica, capacità di differenziazione motoria, capacità di anticipazione motoria e fantasia motoria), e degli aspetti prettamente ludici, e relazionali.

Questo per sottolineare che la funzione delle strutture socio educative e degli operatori nei diversi settori pedagogici è quella di offrire a tutti, secondo le loro capacità e bisogni, il massimo delle opportunità in modo che essi si traducano in fattori capaci di aiutare realmente lo sviluppo e la formazione evolutiva. Infine credo di poter concludere con una massima sempre utile quando si parla di attività motoria in età di sviluppo: "non fate attività che fanno bene perché fanno bene, fate attività che vi divertono e vi faranno bene".